

长期熬夜患上“压力肥” 姑娘体重飙升至200多斤 “三位一体”方案助她3个月减重33斤

明明吃得不多，腰围却一年比一年粗；拼命运动体重却纹丝不动，甚至越减越肥；熬夜加班成了常态，生理期也开始“闹脾气”……在快节奏的当下，这样的“压力肥”正在悄悄透支着无数职场人的健康。28岁的小张（化名）就曾深陷这样的困境，每天仅睡4小时-5小时，体重一度飙升至102.8公斤，BMI达到37.8的重度肥胖标准，还伴随着重度脂肪肝和长达半年的闭经。在尝试过盲目跳操、节食均无果后，她走进了宁波大学附属第一医院内分泌科励丽主任带领的体重管理中心，用3个月时间甩掉33斤，不仅停掉了护肝片，更让身体重回正轨。



小张在体重管理期间的饮食记录。

1 从70公斤到102.8公斤，她的身体在熬夜与压力中亮起红

小张是一名居家平面设计师，长期对接外地客户，作息完全跟着项目走。“以前总觉得年轻，熬夜改稿是常态。”她回忆道，最夸张的时候，她凌晨2点睡，早上6点起，一天只睡4个小时，忙完甚至能连睡16个小时补觉。

长期熬夜加上工作压力大，她

的身体开始“报警”：体重一路飙升，几年的时间里从70公斤涨到102.8公斤，BMI达到37.8，属于重度肥胖；体脂率高达50.1%，脂肪超标36.1公斤，内脏脂肪面积165平方厘米，腹部皮下脂肪更是达到464平方厘米，相当于腰腹部堆了一块“脂肪垫”。

“那时候我连弯腰系鞋带都费劲，生理期也停了半年，去医院检查是重度脂肪肝，医生开了护肝片，可我知道，药治标不治本。”小张说，她试过自己跳减肥操，但三天打鱼两天晒网，体重没降反升，直到朋友推荐了励丽主任的团队。

2 打破“少吃多动”误区，定制“三位一体”逆转方案

第一次面诊时，励丽主任的团队没有直接给出固定的减肥方案，而是拉着小张聊了两个小时。“肥胖从来不是吃多了动少了这么简单，得找到根源。”团队通过分析发现，小张的肥胖是典型的“压力肥”：长期熬夜导致皮质醇升高，压力大时爱吃糖油混合物，加上久坐不动、蛋白质摄入不足，基础代谢率只有1500大卡，比同身高体重的合理值低了500大卡，这相当于每天比别人少消耗一顿饭的热量，脂肪堆积自然愈发容易。

针对小张的情况，团队制定了“饮食+运动+心理”的“三位一体”个性化方案。励丽主任介绍，针对

合并血糖异常、代谢紊乱的患者，团队也会在严格评估后开展规范的药物辅助治疗，比如使用胰氨酸恒格列净片帮助控制血糖，先纠正代谢异常、筑牢身体基础，再配合生活方式干预实现安全稳步减重。

饮食上，考虑到她居家办公的特点，营养师没有让她节食，而是把每日热量控制在1500大卡左右，同时调整营养比例：蛋白质占20%-30%，优先选白肉、豆制品等优质蛋白，保护肝功能；脂肪占20%-30%，减少饱和脂肪摄入；碳水占50%-60%，用全谷物替代部分精米白面。

运动方面，团队更是“量身定

制”。考虑到小张体重基数大，一开始只安排每周150分钟的居家低强度运动：快走、跳操、核心训练，避免膝盖受伤。“她以前总觉得自己动不起来，但其实她很自律，只是需要科学引导。”运动师说，后来小张适应了节奏，团队又逐步加入HIIT和全身塑形训练，重点针对腹部、臀腿这些脂肪堆积部位。有意思的是，小张一开始不敢吃“练后餐”，怕自己白运动了，运动师解释：“运动后糖原耗尽，不吃东西反而会消耗肌肉，反而降低代谢。”渐渐地，她学会了运动后吃一根香蕉或一勺蛋白粉，既补充能量，又不长脂肪。

3 找回“掌控身体”的能力，才是减肥的终极答案

除了饮食和运动，最让小张感动的，是励丽主任团队对她情绪的关心。“我以前总因为客户反复改稿生闷气，压力大时就想吃东西，现在才知道，情绪也是肥胖的帮凶。”励丽主任教她用正念呼吸、冥想缓解焦虑，还帮她调整工作习惯：

“晚上10点后不接急单，客户的要求可以提前沟通，不要拿健康换业绩。”慢慢地，小张的睡眠从凌晨2点提前到11点，连脱发都少了。

最让小张惊喜的是，方案执行一周后，她的生理期就恢复了。“医生说这是因为体重下降、皮质醇降

低，内分泌重新平衡了。”她笑着说，现在她每天坚持打卡，三餐自己做饭，运动成了必要的减压方式：“以前觉得运动是任务，现在跳操的时候，我反而能暂时忘掉工作的烦恼，只专注自己的呼吸。”

记者 任诗好 通讯员 刘雪霏 文摄

16岁女孩 越来越有“男人味” 原来是这种综合征在“作怪”

16岁的天天是一名高中生，身形偏瘦，学习刻苦自律，成绩常年稳居年级前列。升入高中后，学业压力骤增，天天常常熬夜刷题，长期处于精神紧绷的状态。细心的金阿姨渐渐发现，原本清秀软萌的孙女越来越有“男人味”：皮肤、头皮频繁出油，脸上反复长出顽固痘痘，下颌、唇周的汗毛明显变粗变黑。更让家人忧心的是，天天的月经频频推迟，到最后几个月都不来月经。

得知奉化区妇幼保健院有上海市红房子妇产科医院专家定期坐诊，天天奶奶第一时间带着孩子前来就诊。结合天天的症状表现、日常作息以及检查结果，曹琦最终确诊她为压力诱发的瘦型多囊卵巢综合征。

看到诊断结果，金阿姨一时难以接受：“我听说胖才会有多囊，我家孩子这么瘦，怎么可能是多囊呢？”

“很多家长误以为多囊卵巢综合征是肥胖女孩的专属，这是片面的。”曹琦介绍，门诊当中，青春期多囊卵巢综合征大致分为肥胖型和瘦型两大类。肥胖型多囊多由不良生活习惯诱发，奶茶甜食摄入多、久坐少动，造成胰岛素抵抗，进一步刺激雄激素升高，打乱排卵；瘦型多囊的孩子身材匀称甚至偏瘦，主要受学业高压、熬夜、精神内耗影响，内分泌调节轴发生紊乱，雄激素异常升高，也会出现闭经、顽固长痘、唇周多毛等高雄激素表现。

两类多囊发病机理不同，调理思路也有所区别。针对天天的病情，曹琦为其量身定制了个性化中西医结合调理方案。治疗以中药固本为主，着重调理内分泌、修复紊乱的性腺轴，搭配少量西药平稳激素水平，同时为孩子制定专属的作息调整、情绪疏导、饮食管控方案，全方位助力身体恢复。

经过阶段性的系统调理，天天皮肤出油、反复长痘的问题显著改善，体毛异常增生的情况得到有效缓解。如今，她的月经已恢复自主、规律来潮。

曹琦说，青春期多囊卵巢综合征是少女阶段高发的内分泌代谢紊乱疾病。“通俗地说，就是青春期女孩卵巢里很多小卵泡，但无法正常发育、排卵；身体出现排卵障碍、雄激素偏高问题，由此带来月经、皮肤、体毛一系列异常表现。”

哪些青春女孩容易出现青春期的多囊卵巢综合征？“青春期的发病，是遗传因素与环境因素共同作用的结果。”她解释，部分女孩天生携带易感体质，相当于埋下了患病“种子”，而长期熬夜、精神高压、高糖饮食、缺乏运动等不良生活方式，就是诱发疾病的关键“催化剂”。

对比常见的肥胖型多囊，瘦型多囊隐蔽性更强、漏诊率更高、治疗难度更大，“瘦型多囊的调理重在疏导情绪、修复紊乱的性腺轴，整体调理周期更长，对诊疗的精准度要求也更高。”

记者 庞锦燕 通讯员 孙银洁